

# SCHEDA DI ALLENAMENTO 1

## SERIE E RIPETIZIONI

20  
Hours  
club



### CURL CON CARICO

4 x MAX RIPETIZIONI (QUELLE CHE RIESCI)  
RECUPERO TRA LE SERIE 90"



### GRANCHIO AVANTI-DIETRO

4 x 10+10 SPOSTAMENTI (AVANTI+DIETRO)  
RECUPERO 90"



### PLANK LATERALE

3 x 30" x LATO

DOPO AVERE FATTO DX-SX RECUPERA 30"



### FROGS

4 x 30"

RECUPERO 60"

# SCHEDA DI ALLENAMENTO 2 TABATA

20  
Hours  
club



## CURL CON CARICO

8 x 20" DI LAVORO + 10" DI RECUPERO  
ALLA FINE DEGLI 8 GIRI RECUPERA 60"



## GRANCHIO AVANTI-DIETRO

8 x 20" DI LAVORO + 10" DI RECUPERO  
ALLA FINE DEGLI 8 GIRI RECUPERA 60"



## PLANK LATERALE

8 x 20" DI LAVORO + 10" DI RECUPERO  
ALLA FINE DEGLI 8 GIRI RECUPERA 60"



## FROGS

8 x 20" DI LAVORO + 10" DI RECUPERO  
ALLA FINE DEGLI 8 GIRI RECUPERA 60"